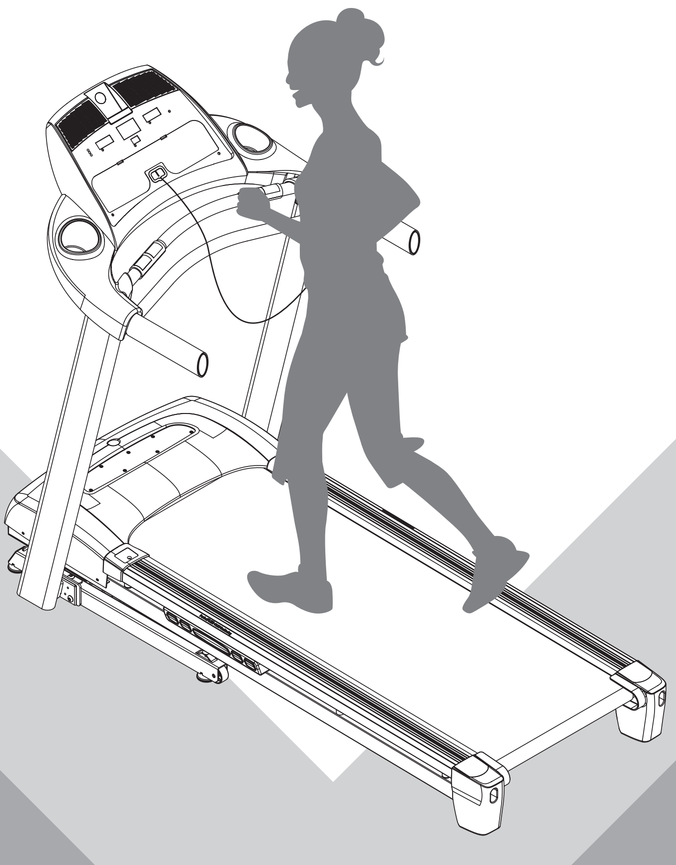
HORIZON FITNESS

トレッドミル
TREADMILL

Adventure3 Plus

取扱説明書



家庭用室内運動用具

もくじ

安全のために、必ずお守りください・・・1
■警告記号の意味・・・1
■ご使用の前に・・・1
■ご使用時に・・・2
■ご使用前の点検・・・2
■ご使用場所・・・2
■お手入れと保管・・・2
梱包内容・・・3
組立方法・・・4
■組立手順・・・4
各部の名称・・・7
移動と保管・・・8
■本体の開閉方法・・・8
■移動・・・8
■保管・・・8
ご使用前の準備・・・9
■水平に調節・・・9
■電源接続・・・9
■安全キー（マグネット付）・・・9
コンソールとディスプレイ・・・10
■コンソール・・・10
■ディスプレイ・・・12
基本的な使い方（クイックスタート）・・・13
プログラムの使い方・・・14
■マニュアル（MANUAL）・・・14
■インターバル（INTERVALS）・・・14
■体重減量（WEIGHT LOSS）・・・15
■心拍数（HRC）・・・15
■ HRC プログラムおよびチェストトランスミッター・・・16
ランニングベルトの張りおよびセンタリング調節・・・17
■センタリング調節・・・17
■張り調節・・・17
お手入れ・・・18
■日常（毎回のご使用後）・・・18
■毎週・・・18
■6か月または「LUBE BELT」表示ごと・・・18
■不定期・・・19
■LUBE BELT 機能について・・・19
故障かな？と思ったら・・・20
製品に関するよくある質問・・・21

特　長

- 3 項目（時間・距離・カロリー）の目標設定に連動したプログラム。
- 携帯音楽プレーヤー用スピーカー内蔵。

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、高性能のトレッドミルです。
安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。
また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

安全のために、必ずお守りください

警告記号の意味

この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

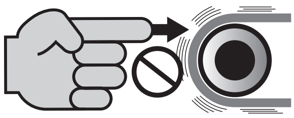
警告 または 警告	この表示の注意事項を守らないと、火災や感電、転倒、挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながることがあります。
注意 または 注意	この表示の注意事項を守らないと、感電や転倒、挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
禁止	禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。
強制	強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。
火災 および 感電	各注意を示します。 具体的な注意内容は、文章で示します。

ご使用の前に

火災　感電　警告

改造禁止	●本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、火災や感電の原因となり大変危険です。
濡れ手禁止	●濡れた手で電源プラグに触れないでください。濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電等の原因となり大変危険です。
禁止	●**<u>ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。</u>** ●本製品を他の用途に使用しないでください。 ●体重 135kg を超える人は使用しないでください。 ●本製品は家庭用です。スポーツジムなど不特定多数が使用する場所では使用しないでください。 ●回転部分に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。 ●延長コード、変圧器などは使用しないでください。
強制	●本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。 ●運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ●運動は、なるべく食後 1 ～ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はおやめください。 ●心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。 ●本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。（100 ボルト／最大 15 アンペア） ●ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。

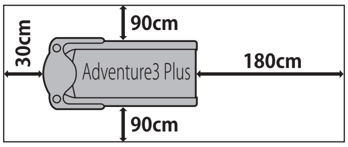
■ ご使用時に　⚠警告

禁止	●**<u>ベルトやローラーなどの駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。</u>**  ●本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。 ●本製品の隙間や穴に物を詰めたり、落としたりしないでください。 ●運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。
強制	●運動する前に必ず安全キーを着衣に装着してください。 ●運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。回転部・駆動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。 ●乗り降り、運動するときはアーム（7 ページ参照）を握ってください。 ●運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。 ●電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。

■ ご使用前の点検　⚠警告

強制	●接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。 ●ランニングベルトが一方に偏ったり、外れそうになったときは、調節部等を調節してください。 ●ランニングベルトに亀裂などがないか確認してください。

■ ご使用場所　⚠注意

禁止	●本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。 ●直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。本体の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。 ●湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴等が浸入し、故障の原因となるおそれがあります。
強制	●本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。 ●周囲に燃えやすい物、濡れたりする物がないか確認してください。 ●安全のため、右図の設置スペースを確保してください。 

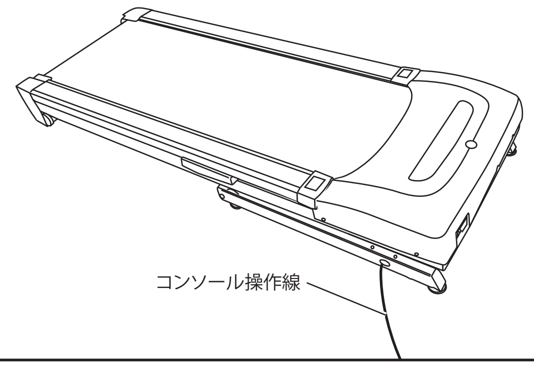
■ お手入れと保管　⚠注意

電源を抜く	●長時間使用しないときは、安全のため電源プラグを抜いてください。 ●お手入れの際は、電源を切って電源プラグを抜いてください。 ●一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。
禁止	●屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。 ●転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。 ●お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
強制	●移動するときは、必ず電源プラグを抜いてから移動してください。接続したまま移動すると、電源コードが損傷し、故障の原因となるおそれがあります。

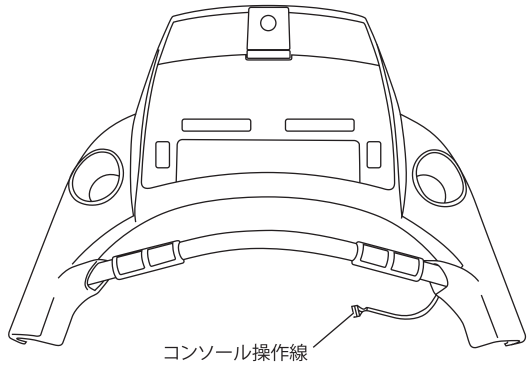
梱包内容

本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。
本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きい（86.5kg）ため 2 人以上で行うことをお勧めします。以下に梱包内容を示します。
梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。

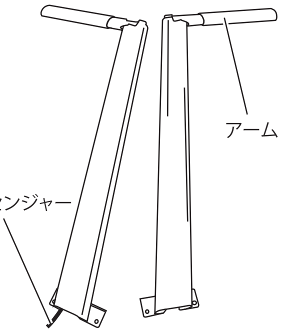
本体×1



コンソール×1

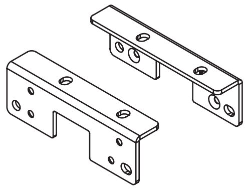


コンソールマスト×2



メッセンジャーが付いているほうが右用です。

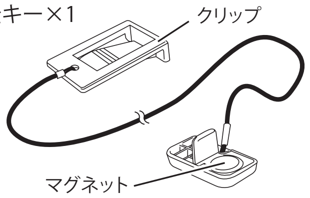
ブラケット×2



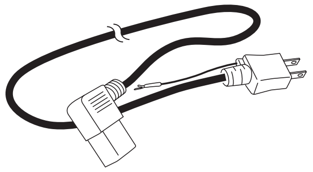
ブラケットには、L・R（左・右）の記載があります。

サポートバー×1

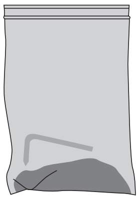
安全キー×1



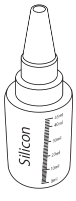
電源コード×1



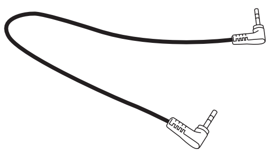
組立用部品
×1式（袋）



シリコンオイル
×1



携帯音楽用コード×1



取扱説明書×1

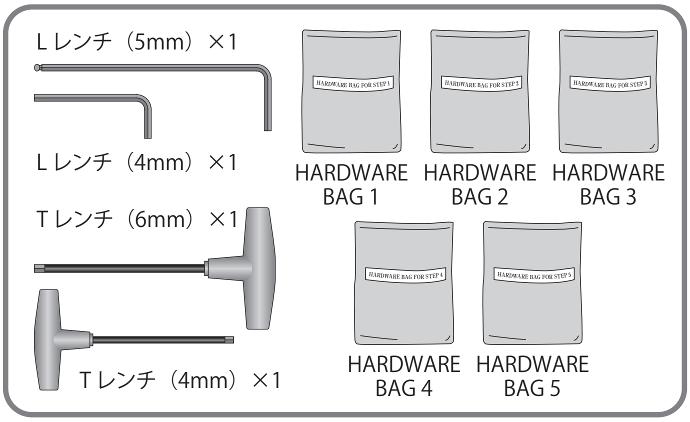
※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。
※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

組立方法

注意

- 組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。
  組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、トレッドミルの故障につながります。
  また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 組立ては 2 人以上で行うことをお勧めします。
  また、組立部品等で指などを挟まないようにご注意ください。
- 組立ての際は、仮締めでボルトを固定します。すべての組立手順が完了した後、増締めしてください。

本製品は、右図のように組立用部品 1 式を付属しています。また、各組立手順ごとにボルトやねじなどを小分けにしていますので、開封してご使用ください。
組立ての際は、ボルトおよびねじの大きさや長さを間違えないようご注意ください。
また、ボルトおよびねじの締付けには L レンチ（4mm･5mm）および T レンチ（4mm）を、ランニングベルトの調節には T レンチ（6mm）をご使用ください。
ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

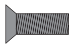


組立手順

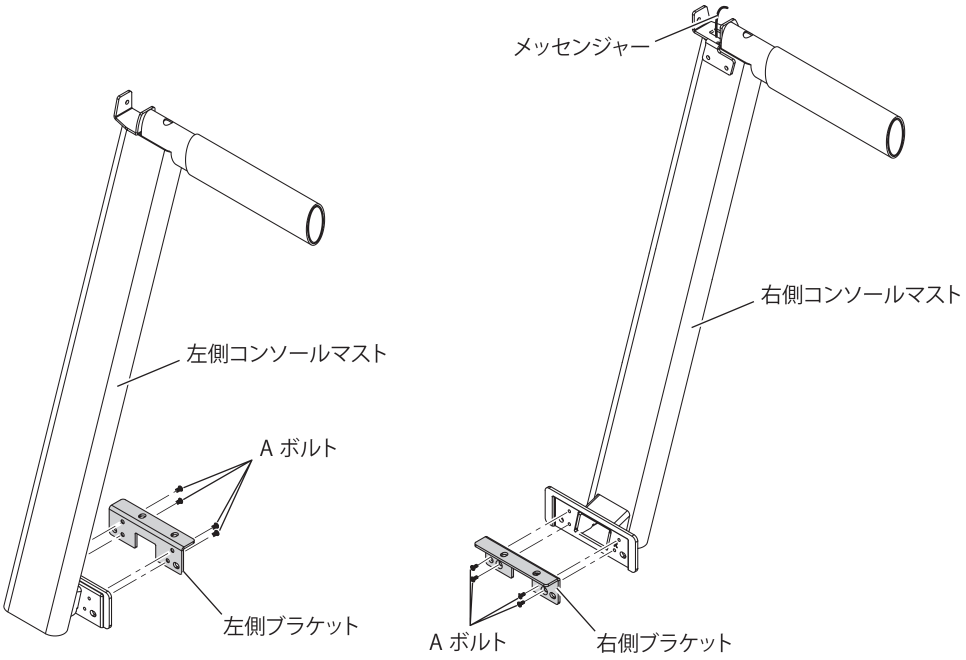
1

1. HARDWARE BAG 1 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. メッセンジャーが付いた右側コンソールマストに、右側ブラケット（R と表記）を A ボルト（4 個）で取り付けます。
3. 残った左側コンソールマストに、左側ブラケット（L と表記）を A ボルト（4 個）で取り付けます。

内容

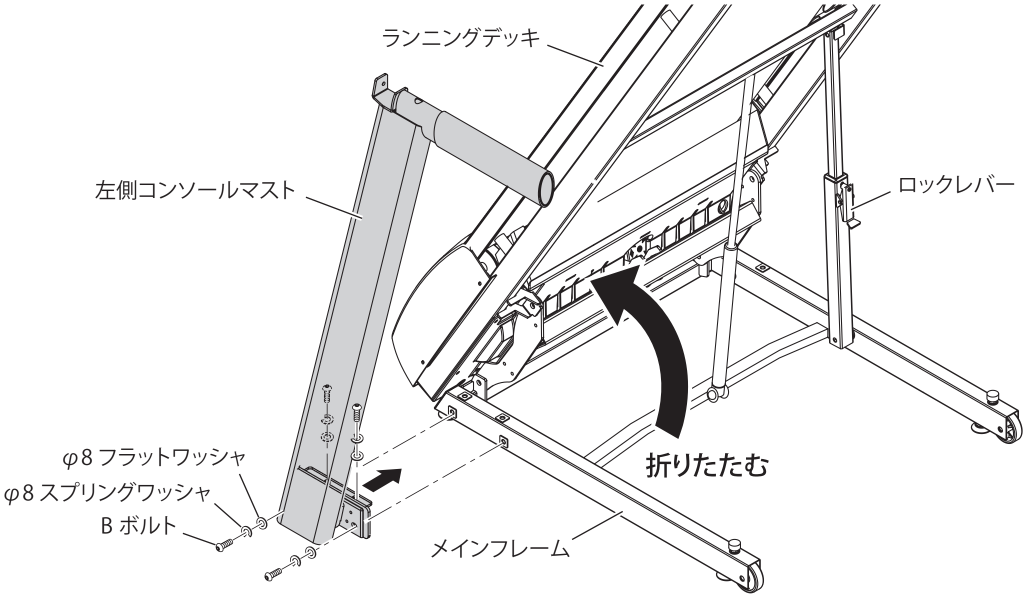


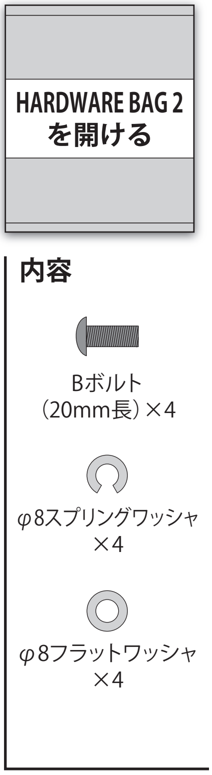
Aボルト
（10mm長）×8



2

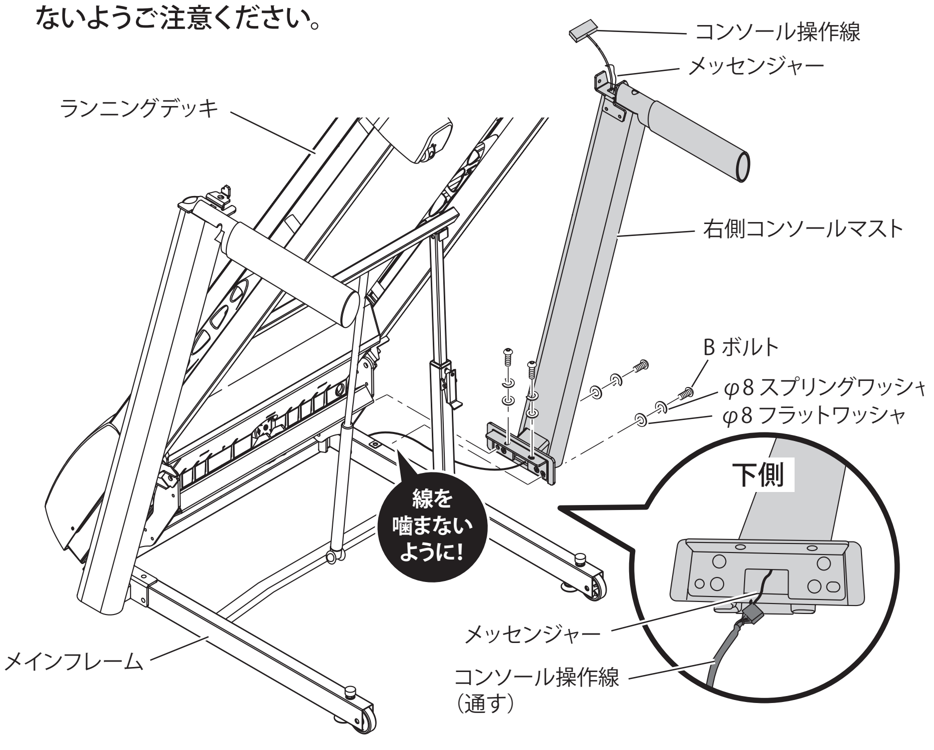
1. ランニングデッキを折りたたみます。※（折りたたみ方法は 8 ページをご参照ください）※ここではランニングデッキを立てることを意味しています。
2. HARDWARE BAG 2 を開封し、ボルト等を取り出します。
3. 左側コンソールマストを B ボルト（4 個）およびφ 8 スプリングワッシャ・φ 8 フラットワッシャ（各 4 個）で仮締めします。

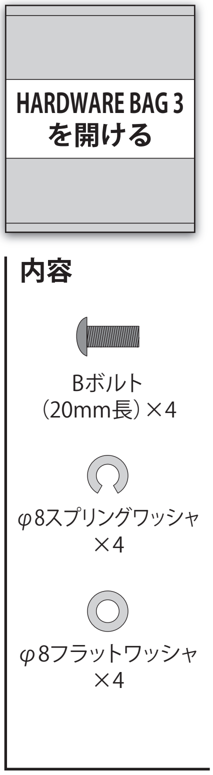




3

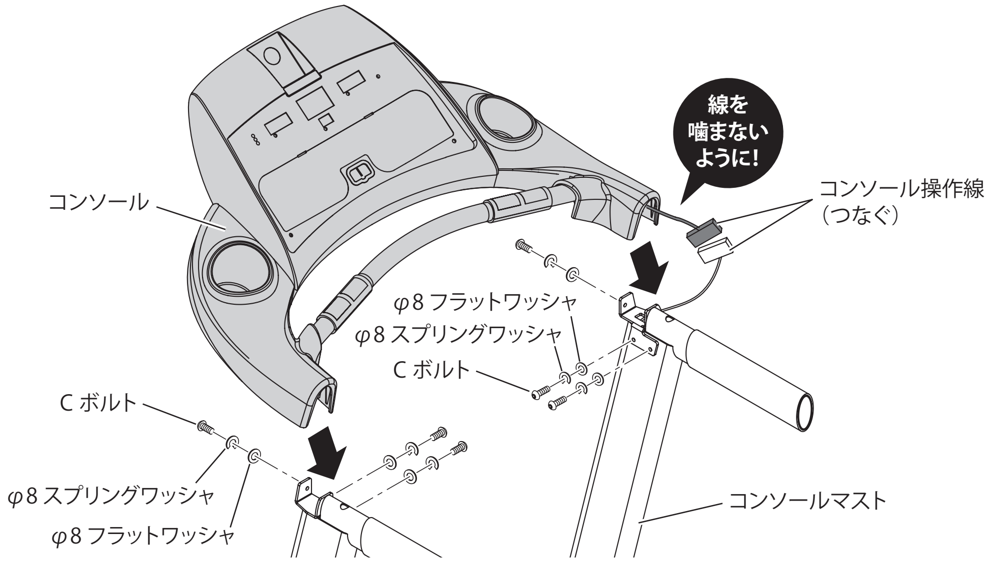
1. HARDWARE BAG 3 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. メインフレームから出ているコンソール操作線をメッセンジャーを使用して右側コンソールマストの下側より通します。
3. 右側コンソールマストを B ボルト（4 個）およびφ 8 スプリングワッシャ・φ 8 フラットワッシャ（各 4 個）で仮締めします。その際、コンソール操作線を噛まないようご注意ください。





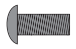
4

1. 折りたたんだランニングデッキを開きます。（開き方は8ページをご参照ください）
2. HARDWARE BAG 4 を開封し、ボルト等を取り出します。
3. コンソールとコンソールマストのコンソール操作線をつなぎ合わせます。
4. コンソールをコンソールマストに C ボルト（6 個）およびφ 8 スプリングワッシャ・φ 8 フラットワッシャ（各 6 個）で取り付け、増し締めします。その際、コンソール操作線を噛まないようご注意ください。



HARDWARE BAG 4
を開ける

内容



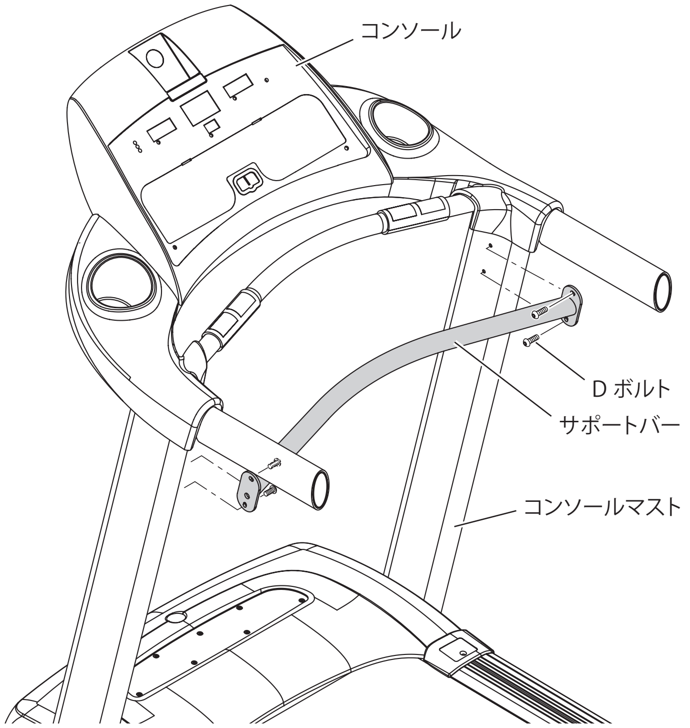
Cボルト
（15mm長）×6

φ8スプリングワッシャ
×6

φ8フラットワッシャ
×6

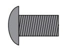
5

1. HARDWARE BAG 5 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. サポートバーをコンソールマストに D ボルト（4 個）で取り付けます。
3. すべての取付けが完了したら、ボルト・ねじを増締めして完成です。



HARDWARE BAG 5
を開ける

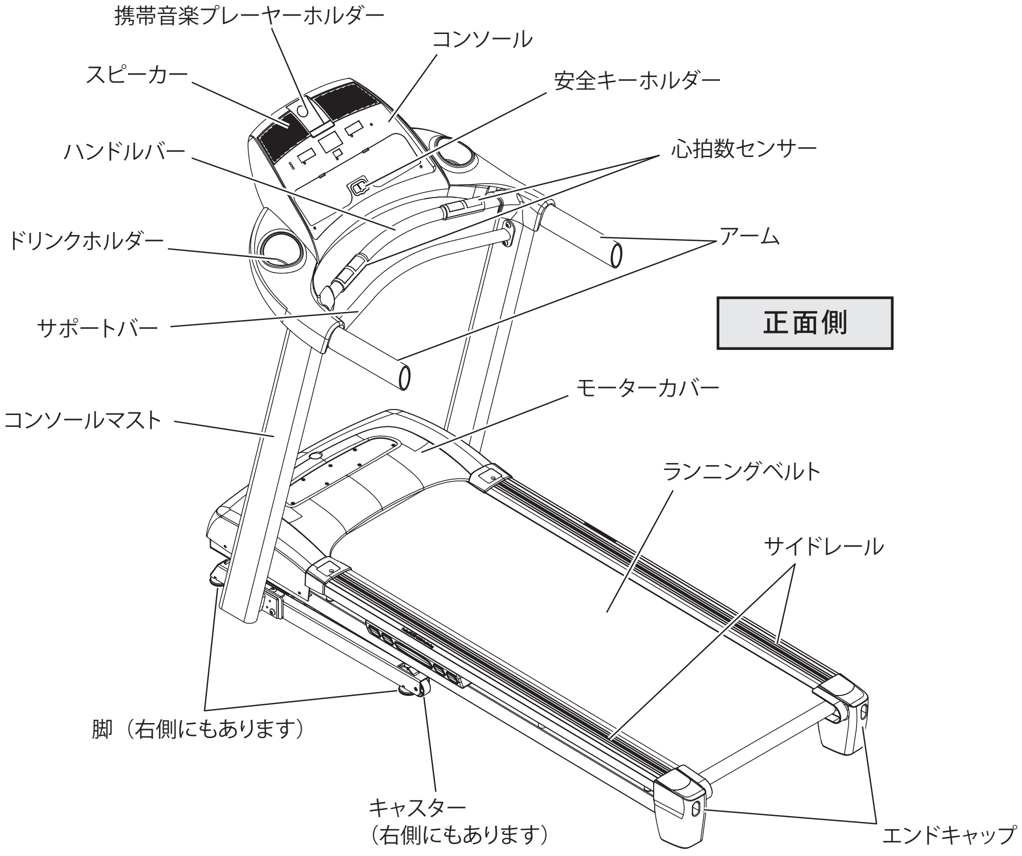
内容

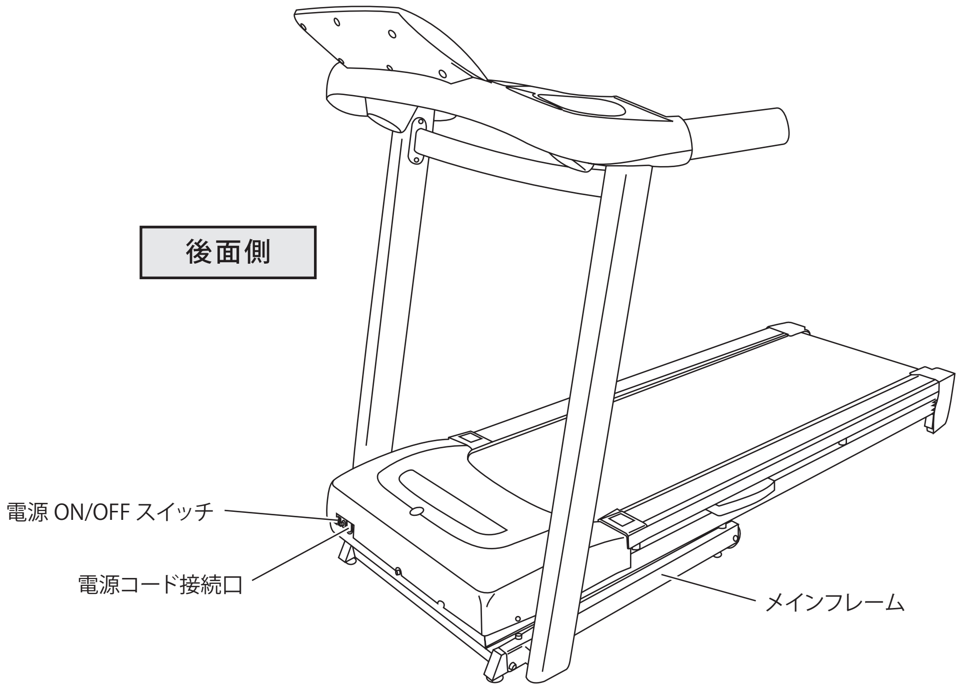


Dボルト
（15mm長）×4

各部の名称

以下に各部の名称を示します。





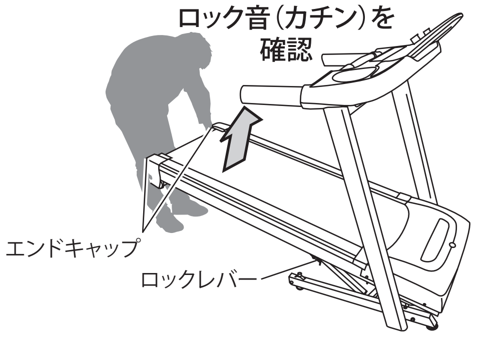
移動と保管

本体の開閉方法

本製品を開閉する場合は、以下の手順に従ってください。

注意
- 本製品を開閉する場合には、あらかじめ電源コードを引き抜いてください。
- 折りたたみ時は指などを挟まないようご注意ください。

1 トレッドミルを閉じる場合は、エンドキャップをしっかりと持ち、本体裏面右側のロックレバーがロックされるまでゆっくりと持ち上げます。
きちんとロックされているか確認します。

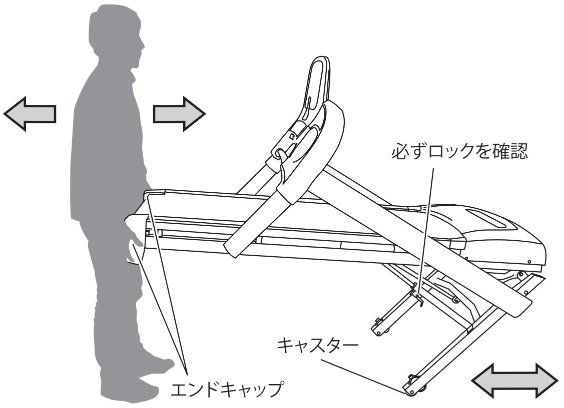


2 トレッドミルを開く場合は、エンドキャップを持ちながら足でロックレバーを押し、ロックを解除します。（本体は自重で開きます）

移動

本製品にはキャスターが取り付けてあり、折りたたんで固定した後エンドキャップを持ち、下図のように傾けて移動できます。

警告
- 本製品が折りたたまれて確実にロックされていることを必ず確認してから移動してください。ロックせずに移動すると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。
  1人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。



保管

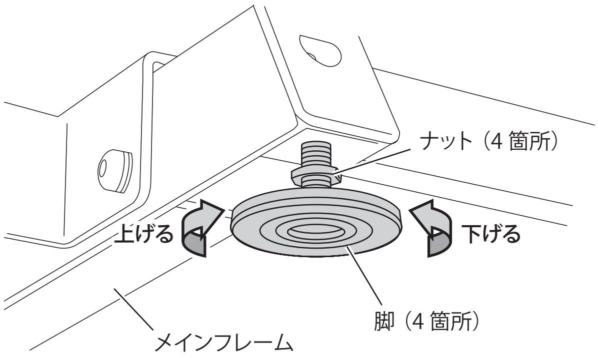
本製品は、立てて保管します。下記事項に注意して、正しく保管してください。

注意
- 倒れると危険ですので、人が触れる場所に放置、保管しないでください。特にお子様やペットにはご注意ください。
- 保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。

ご使用前の準備

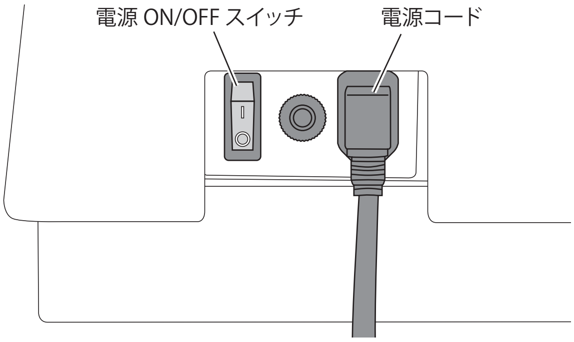
■ 水平に調節

本製品を平らな床に設置しても、本製品ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。
まず、本製品をお好みの使用場所に設置し、トレッドミルの前方を少し持ち上げてナットを緩め、メインフレームに取り付けた脚（4 箇所）を回して上げ下げします。
左右の脚を回して水平に調節できたら、ナットを締め付けて脚を固定します。



■ 電源接続

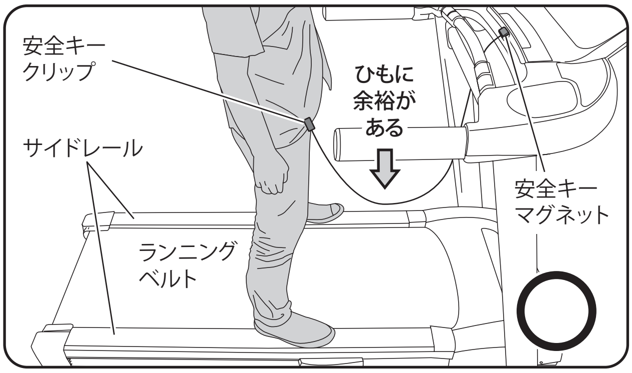
本製品の電源コードがコンセントに正しく接続されていることを確認し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。すると、電源 ON/OFF スイッチのランプが点灯し、ビープ音（ピーピーピー）が鳴り、コンソールのディスプレイ表示 ---- が点灯します。



注意
延長コード、変圧器などは使用しないでください。

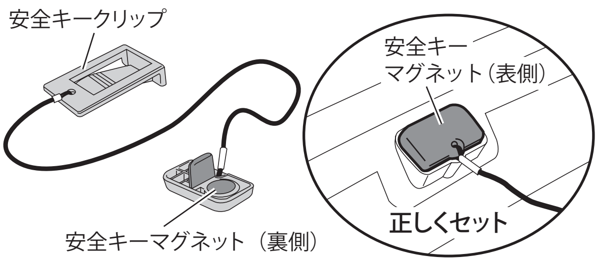
■ 安全キー（マグネット付）

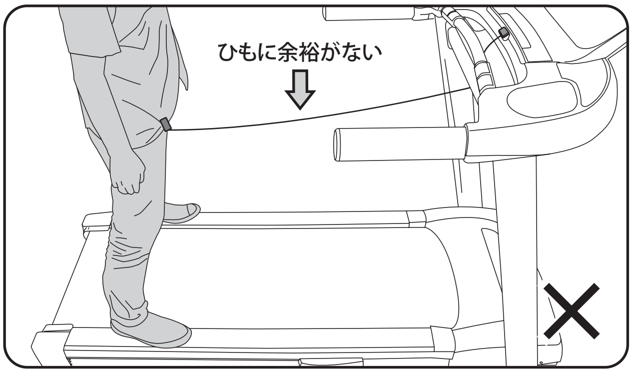
本製品は、安全キーマグネットが安全キーホルダーにセットされていない限り起動しません。転倒などにより、安全キーマグネットが外れると、すべての動作がストップする仕様となっています。
着衣の裾に安全キークリップをしっかりと取り付けてください。運動の前には必ず安全キーが装着されているか確認してください。
また、立ち位置は右図を参考にしてください。
ご使用前はサイドレールに立って、ランニングベルトが回転し始めてからベルトに乗るようにしてください。



ランニングベルトの中間より少し前に立ち、安全キーのひもに余裕を持たせます。

警告
安全キークリップを着衣に装着しない限り、絶対に本製品を使用しないでください。
思わぬ事故につながります。



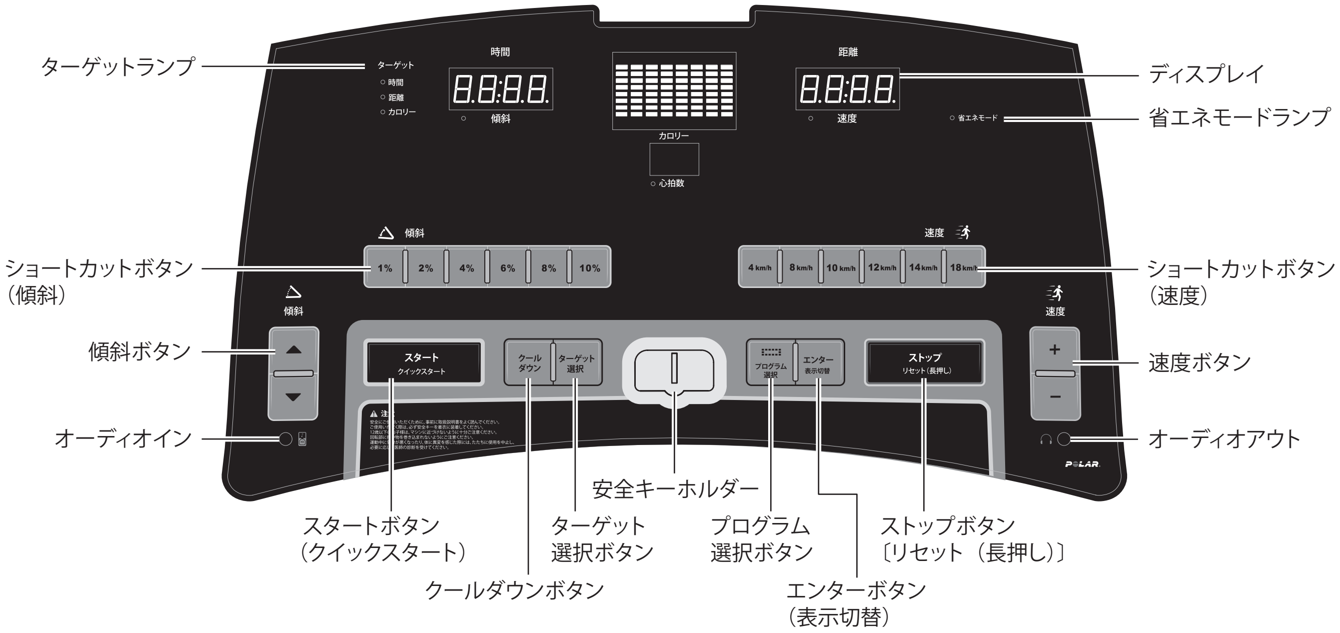


ランニングベルトの後方に立ちすぎ、安全キーのひもに余裕がない状態では使用しないでください。

コンソールとディスプレイ

コンソール

本製品のコンソール部分（操作パネル）の説明を以下に示します。



○ **スタート（クイックスタート）ボタン**
このボタンを押すと 3 カウント後に運動（またはプログラム）を開始します。（クイックスタートの詳細は、13 ページをご参照ください）

○ **ストップ〔リセット（長押し）〕ボタン**
運動中にこのボタンを押すと、ランニングベルトが一時停止します。また、ストップボタンを長押しすると、ディスプレイがリセットされます。一時停止した状態で 5 分間経過すると同じくリセットされます。

警告
運動中に一時停止すると、速度が一時的に初期状態（0km/h）になりますが、スタートボタンを押すと一時停止前の設定に再び戻ります。設定によっては運動再開時に速度が急激に上がり、思わぬ事故につながるおそれがありますので、リセット（ストップボタン長押しまたは安全キーを外す）するか、電源 ON/OFF スイッチを OFF にしてください。

○ **エンターボタン（表示切替）**
各項目で入力した値を、このボタンを押して決定します。また、運動中にこのボタンを押すと、各項目の表示を切り替えます。

○ **プログラム選択ボタン**
このボタンを押してプログラムを選択します。

○ **クールダウンボタン**
運動中にこのボタンを押すと、4 分間のクールダウンを行ってから運動を終了します。

○ **ターゲット選択ボタン**
プログラムの目標設定を時間・距離・カロリーから選択します。（ターゲットランプが点灯します）

○ **速度ボタン**
このボタンで速度を調節します。
また、速度はショートカットボタン（速度）でも調節可能です。

○ **傾斜ボタン**
このボタンで傾斜を調節します。
また、傾斜はショートカットボタン（傾斜）でも調節可能です。

警告
速度・傾斜ともショートカットボタンひと押しで設定可能ですが、速度・傾斜の急激な変化により思わぬ事故につながるおそれがありますのでご注意ください。

○ **オーディオイン／アウト**

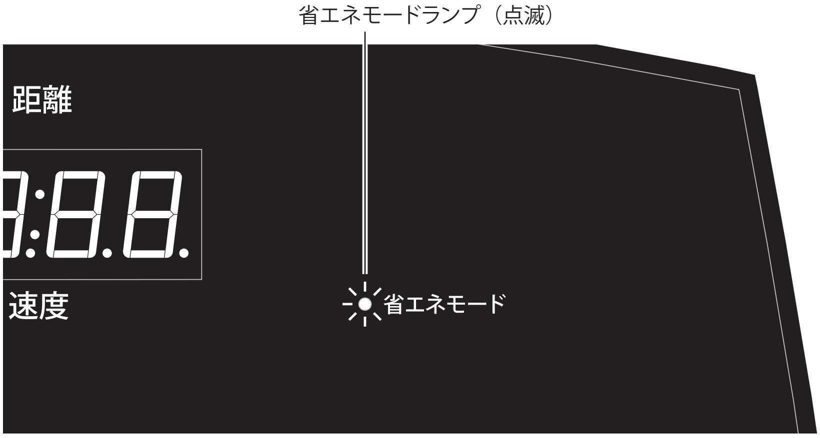
オーディオインに携帯音楽プレーヤーからのジャックを挿すとスピーカーから出力されます。
オーディオアウトはヘッドホンから出力したい場合にご使用ください。

○ **安全キーホルダー**

安全キーを安全キーホルダーにセットすると、ビープ音（ピーピー）が鳴りディスプレイが初期画面（**次ページ参照**）を表示します。
安全キーが何かの拍子で外れた場合、トレッドミルは安全のため緊急停止します。

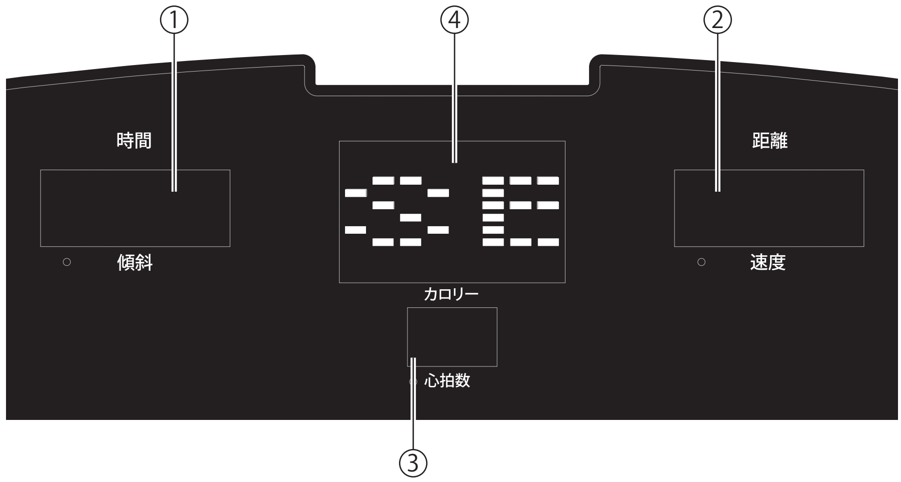
●省エネモード

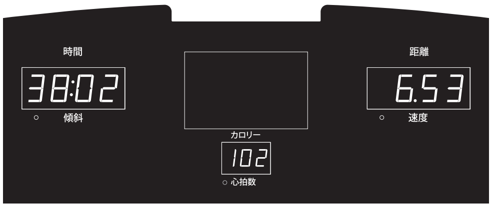
本製品を一定時間操作しないまま放置すると、省エネモードに入りディスプレイ表示を OFF します。（省エネモードランプが点滅します）
いずれかのボタンを押すと復帰します。



ディスプレイ

コンソールのディスプレイ部分の説明を以下に示します。
安全キーをセットすると、ビープ音（ピーピー）が鳴りディスプレイが下図の初期画面（④に SELECT TARGET を表示）を表示します。
また、運動中にエンターボタン（表示切替）を押すと各項目表示を切り替えることができます。

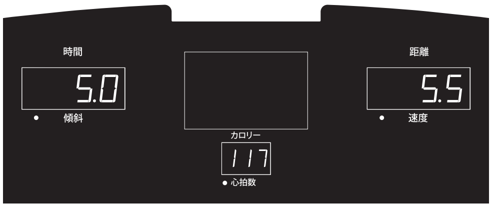




① 時間（TIME）
走行により経過した時間を分・秒単位で表示します。

② 距離（DISTANCE）
走行した距離を 0.01km 単位で表示します。

③ カロリー（CALORIES）
使用者が走行中に燃焼したカロリーを 1 キロカロリー（kcal）単位で表示します。



① 傾斜（INCLINE）
ランニングベルト面の傾斜を 0.5%単位で表示します。
表示範囲：0.0%～ 10.0%

② 速度（SPEED）
使用者の走行速度（走行面の移動速度）を 0.1km/h 単位で表示します。
表示範囲：0.8km/h ～ 18.0km/h

③ 心拍数（HEART RATE）
心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。

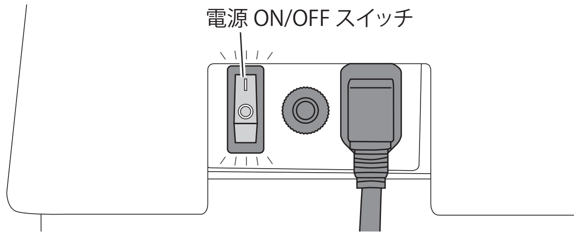
---

④ 動作指示およびグラフ表示
次の動作への指示（英語）および各プログラムのグラフを表示します。

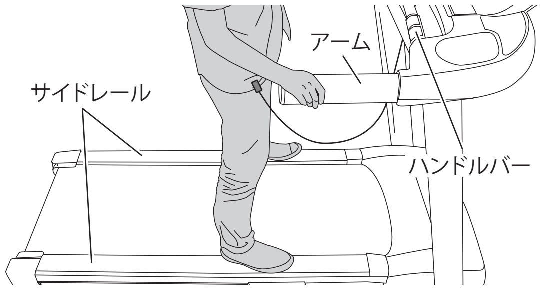
基本的な使い方（クイックスタート）

本製品は、箱から出して組み立て、電源を ON にして安全キーをセットすれば、すぐに運動を始められます。
運動の基本は、アームまたはハンドルバーを握って行ってください。

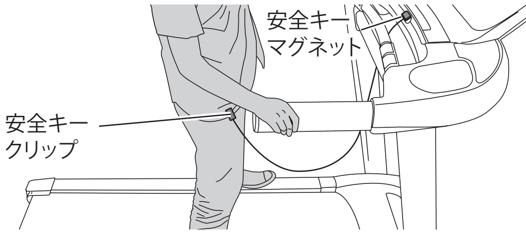
1 電源プラグをコンセントに差し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。（点灯します。）



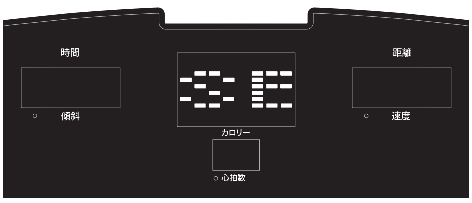
2 サイドレールに乗った後、アームまたはハンドルバーを握ります。



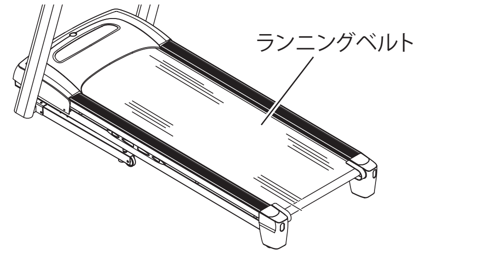
3 安全キーホルダーに安全キーマグネットをセットし、安全キークリップを着衣に装着します。（9 ページ参照）



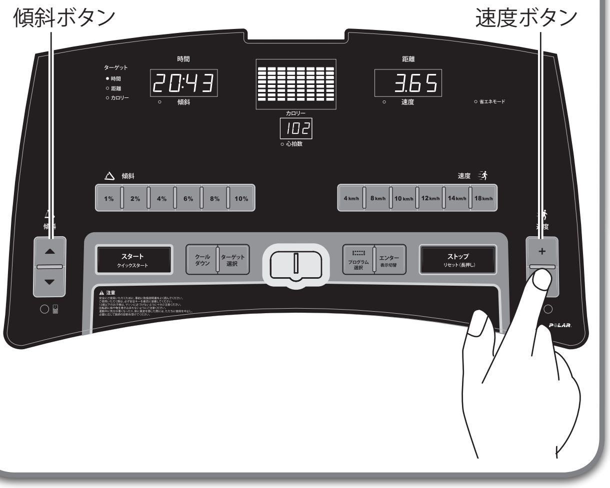
4 ディスプレイに初期画面が表示されたら、スタートボタン［スタート クイックスタート］を押します。



5 3 カウント後、ランニングベルトが回転し始めます。初期速度の設定は、0.8km/h です。

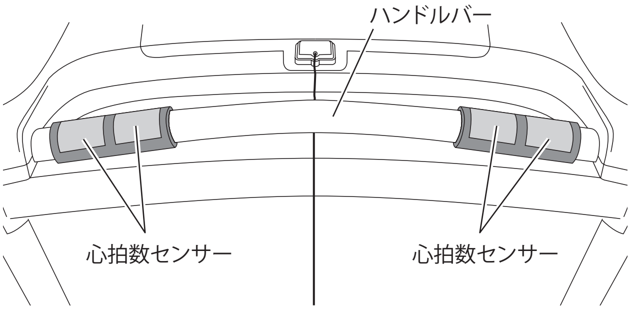


6 ランニングベルトの動きを確認しながら、速度に合わせて運動を開始してください。
その後、走行しながら速度ボタンおよび傾斜ボタンでお好みの速度・傾斜に調節します。
また、速度・傾斜ともショートカットボタンでご希望の速度・傾斜に調節できます。



○ **心拍数センサー**

本製品には、心拍数を計測できる心拍数センサーが左右両側のハンドルバーに付いています。
心拍数センサーを両手で握ると、自動で現在の心拍数がディスプレイに表示されます。



プログラムの使い方

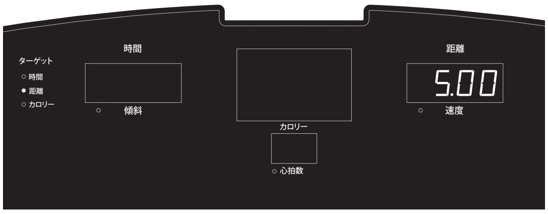
本製品は「マニュアル（MANUAL）」・「インターバル（INTERVALS）」・「体重減量（WEIGHT LOSS）」・「心拍数（HRC）」の 4 種類のエクササイズプログラムをご用意しています。また、プログラムはターゲット（目標）を設定して達成するプログラムで、「時間（TIME）」、「距離（DISTANCE）」、「カロリー（CALORIES）」の 3 種類から選択でき、各目標の設定値に達すると終了します。
プログラム中はストップボタンを押すと一時停止し、再度スタートボタンを押すと再開します。
ほかのプログラムを選ぶときは、ストップボタンを長押ししてリセットし、プログラム選択ボタンで選択し直します。終了する場合は、クールダウンボタンを押してクールダウンしてから終了することをお勧めします。
なお、一時停止したまま 5 分経過すると、自動でリセットされますのでご注意ください。

注意

プログラム使用中に速度または傾斜の値を変更すると、その後の設定値も変更した値を引き継ぎ、意図しない速度または傾斜となる場合がありますので、ご注意ください。

●プログラム開始方法

プログラムを選択する前にターゲット選択（時間、距離またはカロリー）で目標を設定する必要があります。
ターゲットは例えば距離目標を 5km に設定した場合は、5km を完走した時点でプログラムは終了します。
以下にプログラム開始方法を示します。



1. ターゲット選択ボタンで時間（15 ～ 99 分）、距離（0.4 ～ 42km）またはカロリー（20 ～ 980kcal）の中からプログラムの目標としたい項目を選択して、数値を速度ボタンまたは傾斜ボタンで入力し、エンターボタンで決定します。

2. プログラム選択ボタンでお好みのプログラムを選択して、スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。

心拍数プログラム（HRC）は、ターゲット選択で「時間」を選択した場合にのみ表示されます。
詳細は、次ページの「心拍数（HRC）」をご参照ください。

マニュアル（MANUAL）

このプログラムは、ターゲット（目標）を選択してからクイックスタートを行うプログラムです。
速度および傾斜は運動中いつでも変更可能です。
ターゲット（目標）を選択せずにスタートした場合は、クイックスタートとなります。

インターバル（INTERVALS）

このプログラムは、速度と傾斜が自動で変化するプログラムです。
4 分間のウォームアップ後は、下記リストの 1･2 セグメントをターゲット（目標）を達成するまで繰り返します。

セグメント	ウォームアップ		1	2
時間	2 分	2 分	90 秒	30 秒
速度（km/h）	1.6	2.4	3.2	6.4
傾斜（%）	1	1.5	0.5	1.5

※ ターゲット選択で距離およびカロリーを選択した場合は、ターゲット（目標）を達成した時点で即時終了しますのでご注意ください。（設定によってはウォームアップ中に終了する可能性があります）

体重減量（WEIGHT LOSS）

このプログラムは、速度と傾斜が自動で変化するプログラムです。
4 分間のウォームアップ後は、下記リストの 1 ～ 8 セグメントをターゲット（目標）を達成するまで繰り返します。

セグメント	ウォームアップ		1	2	3	4	5	6	7	8
時間	2 分	2 分	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒	30 秒
速度（km/h）	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0
傾斜（%）	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5

※ ターゲット選択で距離およびカロリーを選択した場合は、ターゲット（目標）を達成した時点で即時終了しますのでご注意ください。（設定によってはウォームアップ中に終了する可能性があります）

心拍数（HRC）

このプログラムは、心拍数と連動したプログラムで、目標心拍数の± 5 をキープするよう自動で傾斜を調節します。速度はお好みで調節してください。
プログラムを開始するには、

1. ターゲット選択ボタンで時間（15 ～ 99 分）を選択して、速度ボタンまたは傾斜ボタンで数値を入力し、エンターボタンで決定します。（心拍数プログラムはターゲット選択で「時間」を選択したときのみ選択可能になります）
2. 目標心拍数（50 ～ 190）を速度ボタンまたは傾斜ボタンで入力し、エンターボタンで決定します。（目標心拍数の算出方法は**次ページの「HRC プログラムおよびチェストトランスミッター」**のグラフをご参照ください）
3. プログラム選択ボタンで「HRC」を選択して、スタートボタンを押すと 3 カウント後に運動を開始します。（運動開始後 4 分間のウォームアップを行います）

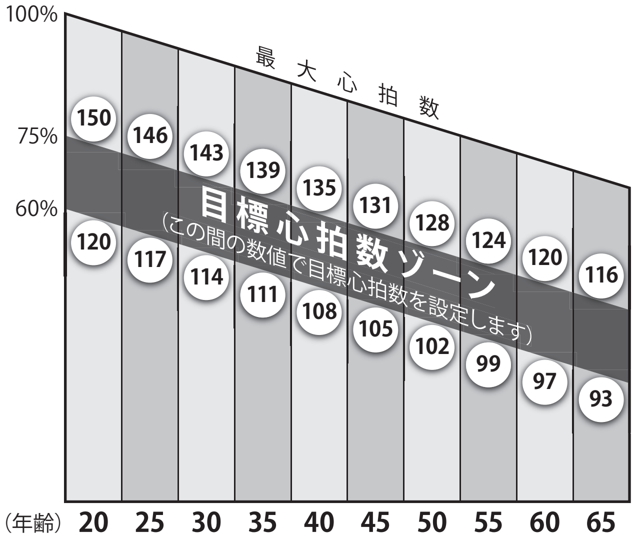
設定した目標心拍数より +25 となった時点で、トレッドミルは安全のためクールダウンモード（速度 0.8km/h、傾斜 0%）に入ります。心拍数が落ち着いたらご自身でストップボタンを押して一時停止した後、長押ししてリセットしてください。
このプログラムは、必ず心拍数センサーを両手で握るか、またはチェストトランスミッター（**次ページ参照**）を装着して行ってください。

■ HRC プログラムおよびチェストトランスミッター

HRC プログラムは、心臓への負担を考慮した心拍数コントロールプログラムです。
ユーザの年齢から目標心拍数を設定して、その目標心拍数を維持するように速度設定されます。
目標心拍数は右図から算出してください。

［例］42 歳の平均的な方の場合

右図の「年齢」の行で 42 歳に該当する年齢(近い方の数字を選択します) を探します。その後、40 の列を上にたどり、目標心拍数ゾーンに進んだ結果、108（60%）から 135（75%）の範囲が目標心拍数となります。
トレッドミルには 108 ～ 135 の間で設定してください。



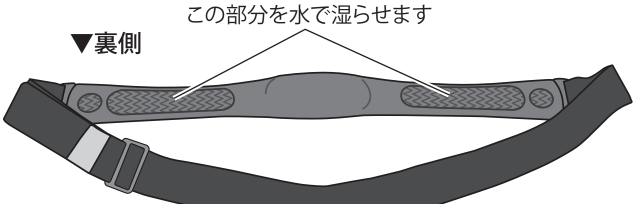
目標心拍数ゾーンについて
あなたの目標心拍数ゾーンは、最大心拍数の百分率で計算します。また、年齢に応じて異なります。
米国心臓協会では、使用者の最大心拍数の 60%から 75%の範囲の目標心拍数ゾーンで運動することを推奨しています。

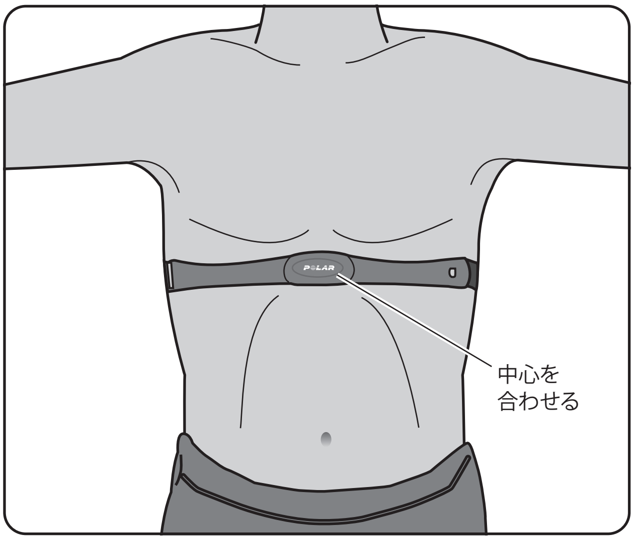
●チェストトランスミッター（心拍数遠隔測定器）［別売り］

より正確な心拍数の計測をご希望される方には、チェストトランスミッター（別売り）をお勧めします。
チェストトランスミッターを装着すると、両手が自由に動かせるため、より自由な姿勢でエクササイズをお楽しみいただけます。
チェストトランスミッターを装着する前に、裏側の 2 個のゴム製電極（下図参照）を水で湿らせます。
装着場所は、胸骨のすぐ上または胸筋の真下に中心（POLAR のロゴマーク）を合わせます。

▼表側

▼裏側





注意

- **チェストトランスミッターは、正確かつ一定した計測値を得るために、正しく装着してください。チェストトランスミッターの装着がゆるすぎたり、位置が正しくないと正確な心拍数の計測ができない場合があります。**
- **心拍数測定機能は医療用の装置ではありません。トレッドミルのエクササイズ専用にご使用ください。また、計測精度にはさまざまな要因が影響する可能性があります。**

ランニングベルトの張りおよびセンタリング調節

注意

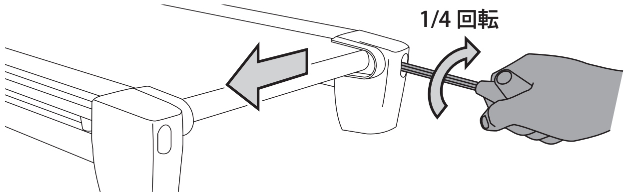
ランニングベルトの調節には細心の注意が必要です。自信のない方はカスタマーサービスまでご連絡ください。誤った調節をすると、故障の原因となります。（裏表紙にフリーダイヤル番号を記載しています。）

■ センタリング調節

注意

- **センタリング調節は、5km/h の速度で行ってください。**
- **動いているベルトに髪の毛や着衣の一部を巻き込まれないようご注意ください。**

ランニングベルトは、工場から発送される前にセンタリング調節を行い、正しい位置に調節されておりますが、輸送中にずれてしまう場合がまれにあります。
トレッドミルをご使用前にランニングベルトの左右の位置ずれを発見しましたら、右の手順に従って、センタリング調節を行ってください。



ベルトが右にずれている場合

1. トレッドミルを 5km/h の速度で回したまま、後部エンドキャップに T レンチ（6mm）を差し込みます。
2. 1/4 回転ずつ、テンションボルトを調節します。

   ●ベルトが右にずれていて、左に調節したい場合
   右のテンションボルトを 1/4 回転ずつ時計回りに回します。

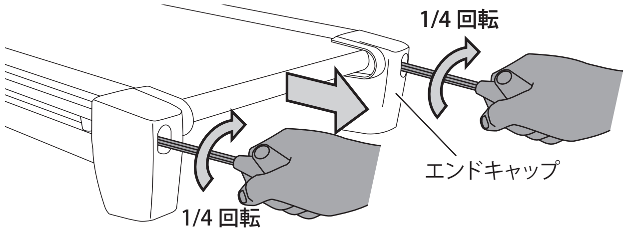
   ●ベルトが左にずれていて、右に調節したい場合
   左のテンションボルトを 1/4 回転ずつ時計回りに回します。

■ 張り調節

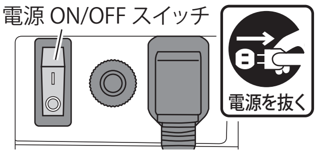
注意

- **張り調節をする際は、電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから抜いていることを必ず確認してください。**
- **ベルトの締めすぎは、故障の原因となりますのでご注意ください。**

ランニングベルトは、工場から発送される前に張り調節を行い、正しい張り具合に合わせてありますが、輸送中にずれてしまう場合がまれにあります。
走行中にベルトが滑る感覚がありましたら、ランニングベルトの張り調節をする必要があります。
その場合、長期間の使用により、ベルトが伸びている可能性があります。右の手順に従って張りを調節してください。



1. トレッドミルの電源を OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。



2. 後部エンドキャップに、本体付属の T レンチ（6mm）を差し込みます。
3. 時計回りに 1/4 回転ずつ回し、ベルトを張ります。

   ※左右とも同じ方向に同じ回転数で調節します。

   ※ベルトを緩める場合は、反時計回りに回します。
4. トレッドミルの電源を ON してチェック走行をしてください。滑る感覚がなくなれば張り調節が完了です。

お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。
以下にて、日常、毎週、毎年、不定期に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

日常（毎回のご使用後）

ご使用後のお手入れは、下記の手順に従ってください。

注意

- **お手入れは、必ず電源スイッチを切って、電源コードをコンセントから抜いてから行ってください。**
- **本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。**
- **お手入れの際、電源コードを踏みつけたり、傷つけたりしないようご注意ください。**
- **電源コードは、机や物に挟まらない場所に通してください。**

1. ご使用後は本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
2. ランニングベルト、モーターカバーおよびコンソールを固く絞った布で水拭きします。
3. 電源コードに損傷がないか確認します。損傷を発見した場合は、カスタマーサービスまでご連絡ください。
4. ランニングベルトの張りとセンタリングを確認します。調節方法は、**前ページ**をご参照ください。

毎週

毎週のお手入れは、下記の手順に従ってください。

1. 本製品の電源 ON/OFF スイッチを OFF にし、電源コードをコンセントから引き抜きます。
2. 本製品下の床面に溜まったほこり等を布で拭き取るか、または掃除機で清掃します。

6 か月または「LUBE BELT」表示ごと

本製品の最適な性能を維持するために、6 か月ごとまたはディスプレイに「LUBE BELT」と表示されるごとにランニングデッキとランニングベルトの間のワックスがけをする必要があります。下記手順に従って、付属のシリコンオイルを薄く塗ってください。また、シリコンオイルが手に付着することがありますので、手袋の着用をお勧めします。「LUBE BELT」についての詳細は、**次ページ**をご参照ください。

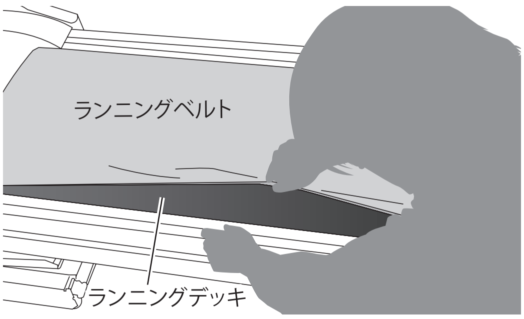
注意

ランニングベルトのワックスがけは、必ず電源スイッチを切って、電源コードをコンセントから抜いてから行ってください。

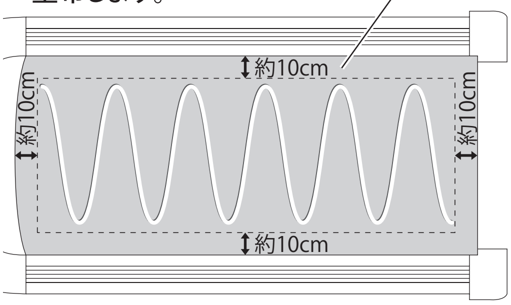
1. **前ページの「ランニングベルトの張り調節」**を参照し、反時計回りに 5 ～ 10 回転程度（左右の回転数を合わせてください）回して、ランニングベルトを緩めます。（図のようにめくれ上がる程度）

注意

ランニングベルトを緩めすぎると、ランニングデッキ内の支持ローラが外れるおそれがありますので緩めすぎないようご注意ください。



2. ランニングベルトの中心付近をめくり上げ、右図の範囲に付属のシリコンオイルを塗布します。塗布する量は、シリコンオイル容器の半分（20ml）を目安としてください。



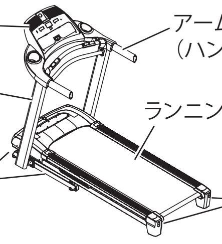
> **注意** **付属のシリコンオイルは、開封時に口をはさみなどで切る必要があります。その際、口を大きく切るとシリコンオイルが出すぎてしまうため、小さく切るようにしてください。**

3. 左右のずれなどに注意しながら、ランニングベルトの張りを元に戻します。
4. 最後にシリコンオイルを十分なじませるため、3km/h の速度で 5 分間をめどに走行してください。

以上でワックスがけは完了です。ワックスがけに自信がない方はカスタマーサービスにご連絡ください。

不定期

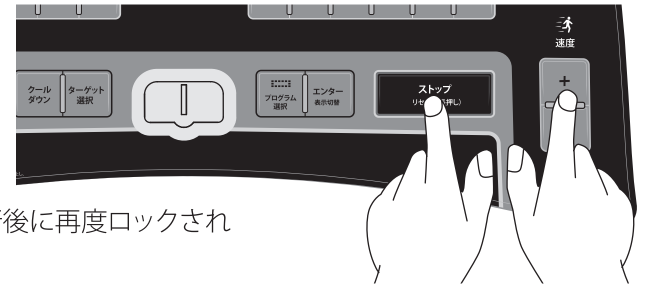
右図を参考に、各部に緩みや腐食等がないか確認して、発見した場合は直ちに調節・清掃してください。



LUBE BELT 機能について

本製品には、お客様により安全に、より快適にご使用いただくために、240km 走行するごとに「**LUBE BELT**」という文字がディスプレイに表示され、トレッドミルをロックする機能が付属しています。
ご使用中に「**LUBE BELT**」が表示された場合は、付属のシリコンオイルを塗布し、下記の手順に従いロックを解除してください。その他ご不明な点がある場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。
また、「**LUBE BELT**」の表示がない場合でも、6 か月に一度は付属のシリコンオイルを塗布してください。

1. **前ページの「6 か月または「LUBE BELT」表示ごと」**に従い、付属のシリコンオイルを塗布します。
2. ランニングベルトが緩んでいないか確認します。緩みがある場合は、**17 ページの「張り調節」**に従ってランニングベルトの張りを調節してください。
3. ランニングベルトが走行面の中心を通っているか確認します。左右にずれている場合は、**17 ページの「センタリング調節」**に従ってランニングベルトのセンタリングを調節してください。
4. ランニングデッキの破損、がたつき、歪み等がないか確認します。本体ががたつく場合は、**9 ページの「水平に調節」**に従って水平に調節してください。
5. 組立箇所のボルト・ねじの緩みや破損がないか確認します。本体の破損・歪み等がある場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。
6. 上記を確認して、問題がなければストップボタンと速度ボタン（＋）を同時に 5 秒間長押しします。「LUBE BELT」のロックが解除され、再度ご使用いただけます。
   ※ストップボタンのみを長押ししても一時的にロックは解除できますが、約 10km 走行後に再度ロックされますのでご注意ください。



故障かな？と思ったら

症　状	考えられる原因	対処方法
●電源が入らない。	・電源コードが外れている。 ・電源コードが断線している。 ・電源コードが本体に正しく接続されていない。 ・電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。	・電源コードを確認してください。 ・電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。 ・電源 ON/OFF スイッチを ON してください。
●コンソールが点灯しない。		
●ランニングベルトが動かない。	・電源コードがコンセントに正しく接続されていない。 ・安全キーが正しくセットされていない。 ・電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。 ・コンセントに AC100V/15A の容量がない。	・電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。 ・安全キーを確実にセットしてください。 ・電源 ON/OFF スイッチを ON してください。 ・延長コード、変圧器などは使用せず、コンセントから直接電源を取ってください。
●走行中にひっかかったり、つんのめったり、ランニングベルトが滑った感じがする。	・ランニングベルトにごみやほこりを巻き込んでいる。 ・ランニングベルトの張り具合が一様でない。	・ランニングベルトのごみやほこりを取り除いてください。 ・**17 ページの「張り調節」**をご参照ください。
●ランニングベルトが左右どちらかにずれている。	・ランニングベルトの左右の具合が一様でない。	・**17 ページの「センタリング調節」**をご参照ください。
●本体の下に黒いものが落ちている。	・ランニングベルトが使用になじんできた。 ・ランニングベルトの表面の薄くやわらかい部分が削れ落ちた。 ・新しいシューズの底の部分が削れ落ちた。	・故障ではありません。 本体の下を定期的に清掃してください。
●速度・傾斜の調節ができない。	・ボタン部分が壊れている。 ・制御回路の故障、または断線。	・カスタマーサービスにご連絡ください。
●心拍数の計測がおかしい。	・心拍数センサーを両手で正しく握っていない。	・心拍数センサーを両手で正しく握ってください。
●本体設置時、がたつきがある。	・本製品を平坦な場所で使用していない。	・本製品は、平坦な場所でご使用ください。 ・平坦な場所に設置してもがたつく場合は、**9 ページの「水平に調節」**に従って水平調節をしてください。
●ディスプレイに「LUBE BELT」と表示された。	・LUBE BELT 機能によりトレッドミルがロックしている。	・**前ページの「LUBE BELT 機能について」**に従ってロックを解除してください。

製品に関するよくある質問

Q トレッドミルから発生する音は正常ですか？

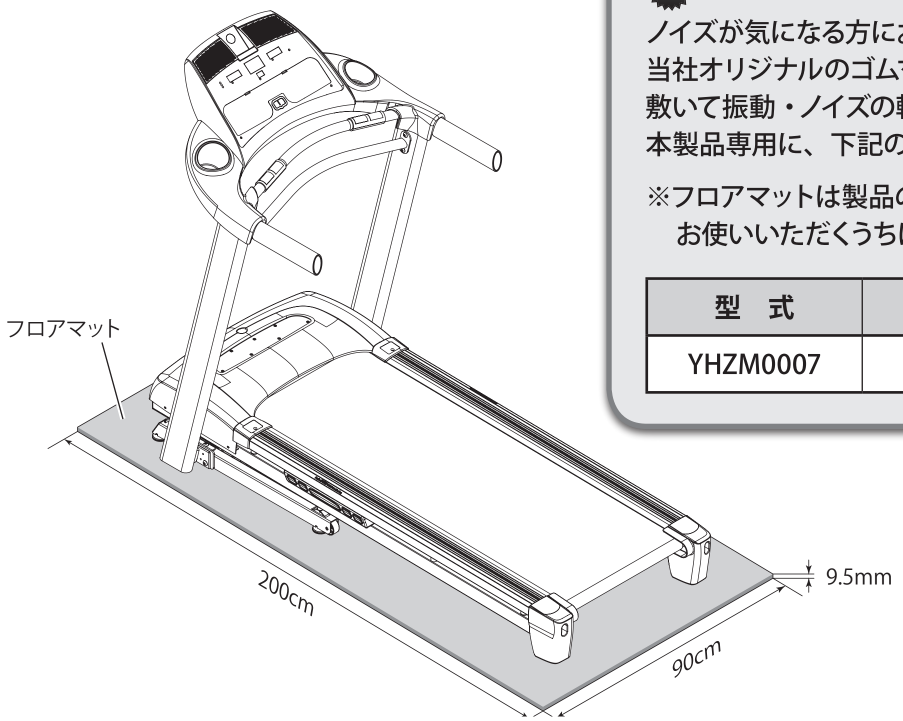
A すべてのトレッドミル、特に新しい製品は、ベルトがローラーに乗って回転しているため、若干振動音が発生します。このノイズは消えるわけではありませんが、時間が経つと減少します。
やがてベルトが伸張して、ローラー上にスムーズに乗るようになじんできます。

Q 配送されたトレッドミルが、お店に置いてあるトレッドミルよりも音が大きいのはなぜですか？

A すべてのフィットネス製品が、お店の広い部屋では静かに作動しているように感じるのは、通常は一般家庭よりもより大きな背景雑音が生じているからです。
また、フローリングよりもカーペット敷きコンクリートフロア上では反響音が少ないということもあります。重いラバーマットがフロアからの反響音の減少を助ける場合もあります。
フィットネス製品を壁の近くに置くと、反射ノイズが増える場合があります。

Q マシンの電源を ON にしましたが、トレッドミルが動作しません。

A 安全キーマグネットが安全キーホルダーに正しくセットされているか確認してください。正しくセットされているのにトレッドミルが動作しない場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。
また、正常に動作した場合は、運動する前に必ず安全キークリップを着衣に装着してください。
（9 ページ参照）



オリジナルフロアマット（別売り）

ノイズが気になる方にお勧め！
当社オリジナルのゴムマットも別途販売中です。マットを敷いて振動・ノイズの軽減や床の保護にご利用ください。
本製品専用に、下記の仕様をご用意しています。

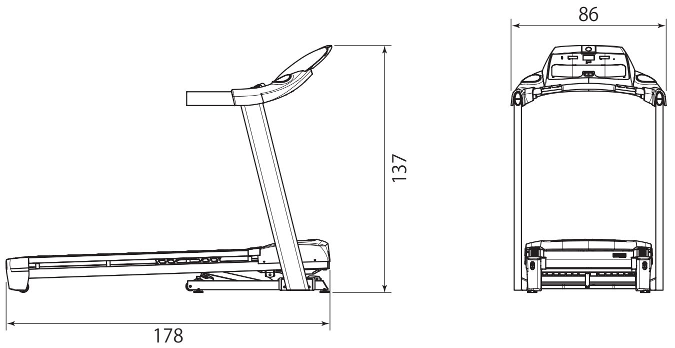
※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。
お使いいただくうちに、特有の臭いは軽減されます。

型　式	寸法（L × W × H）
YHZM0007	200cm × 90cm × 9.5mm

MEMO

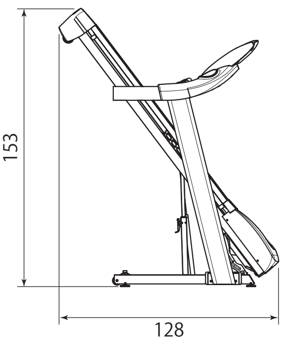
機械寸法

■使用状態



■保管状態

単位：cm



製品仕様

名　　称	Adventure3 Plus
最大使用者重量	（約）135kg
駆 動 方 式	2.25CHP(4.0HP)ドライブモーター
走行面寸法	141×50cm
心拍数センサー	ハンドグリップ方式
安 全 キ ー	磁気式接点スイッチ方式
運 動 速 度	0.8km/h～18.0km/h

傾　　斜	0%～10%
本 体 重 量	（約）86.5kg
本 体 寸 法 （W×L×H）	使用時：178×86×137cm 収納時：128×86×153cm
電　　源	AC100V　50/60Hz
保 証 期 間	1年間
製 造 国	中国

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

保証規定

1. 通常の使用により、万が一材質上または構造上の欠陥が生じた場合は、当社カスタマーサービスへご連絡ください。
無償で新品と交換、または修理いたします。ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
   a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
   b. 天災、火災、地変等による故障
   c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
   d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   e. 保存上の不備
   f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理・改造による故障
   g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   h. 本保証書の添付がない場合
2. 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
3. 保証期間は、ご購入から1年間です。
4. 保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
5. 保証書は再発行いたしませんので、大切に保存しておいてください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。
6. 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
7. 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

この保証書は、明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

名　称	Adventure3 Plus
保証期間	本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日	平成　　年　　月　　日
お客様	お名前
	〒 ご住所
	電　話　　（　　）
販売店	店名・住所 印 電　話　　（　　）

●恐れ入りますが、破損・故障・不良の内容をご記入ください。

お問い合わせは、お気軽にどうぞ

カスタマーサービス　フリーダイヤル

0120-557-379

営業時間　9:00～17:00（土日祝休み）

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-8435　東京都港区海岸3-3-8安田ビル2F

TEL：03-5419-3560　FAX：03-5419-3562

http://johnsonjapan.com

JOHNSON

※通常の修理および部品の補充についてお困りの際は、お気軽にカスタマーサービスまでご連絡ください。
※保証期間中の修理、または部品の補充・商品組立時およびご使用上の質問等がありましたら、お気軽にカスタマーサービスまでご連絡ください。